

# 礼文分屯地 ほっけのアーモンドフライ

衣にアーモンドを加えることで、風味と食感が楽しめます。

焼き魚にすることの多いほっけですが、フライにすると身がふわっとし、また肉厚で食べ応えがあるため隊員に好評です。

## 礼文分屯地



## 材料（1人分）

真ほっけ開き	100g
塩こしょう	0.5g
*小麦粉	10g
*鶏卵	10g
A { *パン粉	10g
*スライスアーモンド	15g
天ぷら油	12g
キャベツ（付け合せ）	30g
マヨネーズ	10g

## 作り方

- 1 スライスアーモンドは手で軽くつぶし、パン粉と混ぜ合わせてAをつくる
- 2 ほっけに塩こしょうで下味をつける
- 3 小麦粉、鶏卵、Aの順で衣をつけ、180℃の油でキツネ色になるまで揚げる
- 4 付け合せのキャベツとともに皿に盛り、お好みでソースやマヨネーズをかける

### ★コツ・ポイント

アーモンドはつぶしすぎず、食感が残るようにする